

Programa Prevención de lesiones

Quédate en casa, pero entrénate

Parte 1: calentamiento por 10 minutos



1. MOVILIDAD ARTICULAR

Antes de iniciar la actividad, realizar ejercicios de movilidad articular. Puede incluir estiramientos dinámicos.

 Duración: un (1) minuto



2. SKIPPING

Realizar trote estático o skipping, variando la intensidad.

 Duración: 20 segundos por 2 series



3. JUMPING JACKS

Realizar saltos abriendo y cerrando los brazos y las piernas de forma alterna.

 Duración: 20 segundos por 2 series



4. MEDIO BURPEE

Realizar medio burpee sin el salto, únicamente levantándose del piso.

 Duración: 20 segundos por 2 series



5. DESPLAZAMIENTO LATERAL

Usar dos puntos de referencia y hacer desplazamiento lateral de lado a lado tocando el suelo.

 Duración: 20 segundos por 2 series



6. SENTADILLA A 90°

Realizar sentadilla a 90° de forma rápida.

 Duración: 20 segundos por 2 series

UCAD



Programa Prevención de lesiones

Quédate en casa, pero entrénate

Parte 2: fortalecimiento de core por 20 minutos



1. PLANCHA SOBRE CODOS

Mantener la postura alineada desde la cabeza a los pies y sostener.

 60 segundos por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado



2. PLANCHA LATERAL

Mantener la postura alineada, pies apoyados uno encima del otro y sostener.

 60 segundos por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado



3. PUENTE CON UNA PIERNA

Mantener la postura alineada, codos apoyados y sostener.

 60 segundos por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado



4. ABDOMEN BAJO

En posición sentado, tener un referente para pasar por encima con las piernas juntas de un lado a otro.

 30 repeticiones por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado



5. ABDOMEN BAJO Y ADD

En posición sentado, tener un referente para abrir y cerrar las piernas.

 30 repeticiones por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado



6. ALTERNANDO PIERNAS

En posición acostado, intentar tocar la pierna con la mano contralateral y alternar derecha e izquierda.

 30 repeticiones por 2 series

*El número de series debe progresar a 3 - 4 si está bien entrenado

UCAD



Programa Prevención de lesiones

Quédate en casa, pero entrénate

Parte 3: estiramiento o recuperación por 10 minutos



1. CADENA POSTERIOR

Adoptar la posición, apoyar las palmas de las manos en el suelo y no despegar los talones.

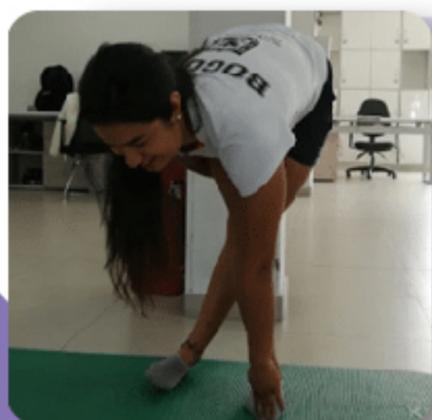
 Mantener 15 segundos por 2 series



2. GEMELOS

Mantener las manos apoyadas en la espalda y tener un soporte en los pies que brinde inclinación.

 Mantener 15 segundos por 2 series



3. ISQUIOTIBIALES

Cruzar las piernas y bajar como si fuera a tocar el suelo.

 Mantener 15 segundos por 2 series



4. CADENA ANTERIOR

Apoyar las manos y mirar al techo.

 Mantener 15 segundos por 2 series



5. SALUDO AL SOL

Adoptar la posición con las manos estiradas al frente.

 Mantener 15 segundos por 2 series



6. GLÚTEO MEDIO

Cruzar una pierna encima de la otra y llevar al pecho.

 Mantener 15 segundos por 2 series

Recomendación:

Tenga presente que también puede realizar recuperación con Foam Roller 30 veces pasar por el rolo despacio.